



戰「痘」新對策： 科學實證中西聯手治痘1+1>2

文／中西醫結合科 醫師 施敏婕

青春痘，醫學上稱為「痤瘡」（Acne Vulgaris），是皮膚科最常見的疾病之一。對許多人來說，這不僅是青春期的暫時印記，更可能是成年之後的長久噩夢，在影響外觀的同時，更會打擊病人的心理自信與社交生活。在門診中，我們常遇到病人對於反覆擦藥、復發、換藥而感到疲累，或是因長期服用抗生素導致腸胃不適、擔心類固醇治療產生副作用等等，轉而尋求中西醫結合的治療。

那麼，究竟這惱人的青春痘背後隱藏著什麼問題？當現代醫學的精準攻擊遇上傳統醫學的系統調理，我們如何達成「1+1>2」的臨床效益呢？

一 西醫看痘痘：毛囊內的火藥庫

現今醫學對痤瘡的研究已經相當深入，其產生主要源自毛囊皮脂腺的幾項病理機轉。這些機轉環環相扣，任何一個環節失控，都會引發連鎖反應，包含：

- ① **皮脂分泌過度（Seborrhea）**：受體內激素影響，皮脂腺產油過多，為細菌提供了過量養分。
- ② **毛囊角化異常（Abnormal Keratinization）**：毛孔開口處的老廢角質堆積，形

成物理性的阻塞。

- ③ **細菌滋生（Bacterial Colonization）**：痤瘡桿菌（*C. acnes*）在缺氧且充滿油脂的阻塞毛孔中大量繁殖。
- ④ **發炎反應（Inflammation）**：身體的免疫系統在對抗細菌時產生發炎，導致紅、腫、熱、痛，甚至形成膿疱或囊腫。

為了切斷這些環節，西醫常用的藥物包括外用A酸（調節角質）、過氧化苯（殺菌）、口服抗生素（消炎）以及口服A酸等等。然而，長期使用西藥有時會面臨抗藥性或副作用的挑戰，特別是在青少年、小孩子身上，家長更會對此感到擔心。這也是在中西醫結合科的門診中，病患們最常提出的考量。

二 中醫看痘痘：從日常習慣到體質辨證

在西醫關注「毛孔」內的微環境時，中醫也同時關注「體質」的大環境。中醫古籍將痤瘡稱為「肺風粉刺」，認為它與臟腑功能失調、血熱毒邪的蘊結等息息相關。

根據2016年一項針對台灣全民健保資料庫的大數據研究指出，中醫師在臨床上已經建立了縝密的辨證論治流程來對抗痤瘡。常見的體質類型包括：

- ① **肺經風熱型**：這類病人的痘痘通常顏色較紅、散落分布，並且多與季節轉換或呼吸道敏感有關，常伴隨口乾、咽癢等症狀。
- ② **胃腸濕熱型**：這類痘痘會有膿胞、紅腫劇烈，也是現代人最常見的類型，與飲食重口味、甜食、油炸物密切相關，也會伴隨便秘、口臭、舌苔厚膩等等。
- ③ **痰濕瘀滯型**：這類型的痘痘長久不消、顏色暗紅、摸起來有硬腫塊感。這代表體內循環代謝不佳，也是最容易留下疤痕的類型。
- ④ **衝任失調型**：和內分泌壓力相關的痘痘，多見於女性。痘痘發作常會隨著月經週期起伏，並且好發於下巴與頸部周圍。

實證醫學的關鍵角色： 中西醫結合的科學根據

那麼，為什麼醫師會建議中西醫結合治療？這不只是我們的經驗談，更有科學實證的支持。根據《Cochrane Library》發布的

系統性回顧顯示，補充與替代療法（包含中草藥、飲食或營養調理、針灸治療等）已經在多項臨床試驗中展現了顯著療效。研究指出，在特定情況下，中醫介入能顯著減少皮膚損傷病灶數量（Lesion count），並且與單純西醫治療相比，副作用發生率更低，病人的生活品質改善更為明顯。

同時，現代「網路藥理學」（Network Pharmacology）也解釋了為何中藥有效。2023年發表於《藥物設計、開發與治療》（Drug Design, Development and Therapy）的研究指出，中藥製劑並非只針對單一細菌，而是透過複雜的分子網絡，同時作用於多個發炎訊號靶點。實驗發現，中藥能有效下調（Down-regulate）痤瘡相關的發炎路徑，抑制促炎細胞因子的產生。這種「多靶點」的攻擊策略，能補強西醫單一抗生素易產生抗藥性的弱點，達成「1+1>2」的協同效應。



2025年發表於《民族藥理學雜誌》（Journal of Ethnopharmacology）的最新研究，更進一步揭示了新型中藥複方的抗痘機轉。實驗證明，這些天然藥物能精準調節皮脂腺細胞的代謝，減少油脂過度分泌，並從分子層級阻斷痤瘡桿菌誘導的發炎風暴。這意味著中醫不僅能「排毒」，更能從基因與分子層面優化皮膚的微環境。

四 中西醫結合治療痘痘的三大優勢

① 精確控制與預防調理

當痘痘正處於急性爆發（紅腫、化膿）時，西醫的抗生素或藥膏能迅速起到「滅火器」的作用。同時，中醫利用清熱解毒、涼血祛濕等原則，從內部改善體質，避免滅火後「死灰復燃」，降低復發率。

② 緩解藥物負擔與副作用

長期服用西醫抗生素可能引起腸胃不適、菌群失調或皮膚乾燥等等。中醫能透過

健脾理氣、養陰潤燥的藥物，緩解這些藥物的副作用，讓治療過程更加舒適。

③ 加速發炎後的疤痕修復

痘痘痊癒後留下的紅印痘疤、色素沉澱也讓人困擾不已。中醫強項在於「活血化癥」與「散結」。透過改善局部的微循環，能加速炎症代謝，縮短膚色復原的時間，預防凹洞疤痕的生成。

結語 不只解決面子問題，裡子也一起調！

青春痘的治療，是一場精細、持久的旅程。每位病人的膚質、生活型態、壓力來源與內在體質皆不盡相同，這也是為什麼「個人化醫療」如此重要。西醫幫您解決眼前的「面子問題」，中醫幫您調理內在的「裡子問題」。透過內外兼修、標本兼治，我們不只消除臉上的痘痘，更能幫助您恢復健康、平衡的體質。🌿

| 參考資料 |

- 1.Yuan Y, et al. (2024). Topical, Light-Based, and Complementary Interventions for Acne: An Overview of Systematic Reviews. The Cochrane Database of Systematic Reviews.
- 2.Cao H, et al. (2015). Complementary Therapies for Acne Vulgaris. The Cochrane Database of Systematic Reviews.
- 3.Chen HY, et al. (2016). Identifying Chinese Herbal Medicine Network for Treating Acne: Implications From a Nationwide Database. Journal of Ethnopharmacology.
- 4.Sheng Y, et al. (2025). Anti-Acne Mechanisms of Yuqingyan, a Novel Multi-Herbal Formula Derived From Traditional Chinese Medicine. Journal of Ethnopharmacology.
- 5.Di H, et al. (2023). Network Pharmacology and Experimental Validation to Explore the Molecular Mechanisms of Compound Huangbai Liquid for the Treatment of Acne. Drug Design, Development and Therapy.